

# Содержание

## Часть I Собираясь в путешествие

Глава 1	Я слишком молод, чтобы чувствовать себя старым!.....	9
Глава 2	Созданный временем.....	25
Глава 3	Сила внимания .....	51

## Часть II Шаги к здоровью

Глава 4	Мозг любит движение.....	75
Глава 5	Мозг нуждается в отдыхе.....	104
Глава 6	Мозгу нужно хорошее питание .....	135

## Часть III Срединный путь

Глава 7	Любознательность — залог молодости мозга .....	169
Глава 8	Молодость мозга и гибкий ум .....	193
Глава 9	Молодость мозга и оптимизм .....	218

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Часть IV Путь домой

Глава 10 Мозг и умение сопереживать .....	245
Глава 11 Мозг и потребность в общении .....	267
Глава 12 Жить настоящей жизнью .....	290
Информационные ресурсы и средства для поддержания остроты ума .....	
Благодарности .....	319
Об авторах .....	323
Примечания .....	327

## Часть I

# Собираясь в путешествие

Ты можешь состариться настолько, что все кости в тебе разболтаются, ты можешь лежать ночи напролет, прислушиваясь к непорядку в своих венах... И тогда останется только одно — учиться. Это единственное, от чего разум никогда не устает... к чему не питает он страха или недоверия и перед чем не испытывает и тени сожаления\*.

*Теренс Хэнбери Уайт. Меч в камне*

Чтобы жить долгой, наполненной и счастливой жизнью, нужно примириться с ходом времени. А еще нужно желание узнавать и пробовать что-то новое. Всегда есть чему учиться.

Подобно большинству людей, с течением времени вы сталкиваетесь с нежеланными переменами в теле и мозге — осязаемыми признаками старения. Когда юность, полная планов и надежд, остается позади, в душе зарождается страх перед тем, что ожидает в будущем. Тем не менее для многих людей вторая половина жизни становится самым ярким периодом, насыщенным новыми возможностями и открытиями и приносящим наибольшее удовлетворение. Цель этой книги — научить вас, как сделать вторую половину жизни именно такой.

---

\* Пер. С. Ильина.

В части I книги «Зрелый возраст: Руководство для новичков» вы познакомитесь с основными понятиями и идеями, которые станут отправным пунктом в вашем путешествии к счастливой жизни. Как ни странно, в это путешествие достаточно взять с собой всего три вещи, но каждая из них абсолютно необходима для достижения конечной цели. Первый из этих предметов первой необходимости — здоровый скептицизм. Для такого путешествия нужно смело отказаться от предубеждений и мифов о старении как негативном процессе; этим мы и займемся в главе 1. Вторая нужная вещь в вашем багаже, которую вы получите из главы 2, — базовое понимание того, как работает человеческий мозг. Вы узнаете, как перенастроить его так, чтобы он оставался молодым на протяжении всей жизни. И наконец, приберегите побольше места в вашем багаже для очень важного факта: в сохранении остроты ума главную роль играет внимание. В главе 3 мы расскажем вам, как применять науку о внимании для того, чтобы радикально улучшить каждый день всей оставшейся жизни.

И вот чемодан собран, пора в путь. Присоединяйтесь! Да, путешествие предстоит нелегкое, но нужно помнить: то, к чему вы стремитесь — то, к чему стремимся мы все, — не так уж далеко, и мы подскажем вам дорогу. В последующих главах мы объясним вам, как достичь цели, и опишем девять шагов, начав с которых вы проложите собственную тропу к содержательной и самобытной жизни, наполненной смыслом. Доброго вам пути!

## Глава 1

# **Я слишком молод, чтобы чувствовать себя старым!**

Омолодить мозг и улучшить память  
можно в любом возрасте

## **Миф о старении**

Мало кто из людей может точно вспомнить, когда он начал чувствовать свой возраст. Возраст — в смысле старость. Она подкрадывается незаметно, проявляясь в мелочах, но эти мелочи накапливаются, и вот наступает момент, когда человек спохватывается и понимает, что почти ежедневно задается вопросами:

- Куда я опять подевал ключи?
- Как же называется мой любимый ресторан?
- И вообще, с каких пор эта лестница стала такой крутой?
- Это называется... погодите, я знаю... слово вертится у меня на языке... сейчас, сейчас... Почти вспомнил...

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Боли и всевозможные недомогания в зрелом возрасте в общем-то ожидаются, а вот провалы в памяти часто вызывают у нас тревогу. Наше воображение рисует худший из возможных сценариев: «Я выживаю из ума?» Пожилым людям (и тем, кто стремительно приближается к этой возрастной категории) такой страх зачастую сопутствует постоянно. Понятно, почему многие боятся старости. Есть даже известная фраза: «Старение – не для слабых духом». Нас пугают физическая боль и немощь, но, пожалуй, еще больше страшит потеря памяти и рассудка – неизбежная, как нам порой говорят, в преклонном возрасте. Широко распространено мнение, будто в ходе старения организма особенно сильно страдает мозг. Вот как до недавнего времени виделся этот процесс:

От рождения человеку дано примерно 100 млрд нейронов. Развитие мозга завершается уже в детстве. По достижении ребенком 6–12 лет клетки мозга начинают погибать, с каждым годом все больше, а новые не появляются. В наших силах лишь попытаться замедлить угасание функций мозга и слегка отодвинуть неминуемое старческое слабоумие.

Послушайте, что мы вам скажем: совсем не обязательно должно быть так! Все эти пугающие необратимые ухудшения – не данность. Сегодня наши знания о мозге глубоки как никогда, и теперь мы понимаем, как улучшить его работу. Например, нам стало известно, что, несмотря на гибель нейронов, часть из них возобновляется благодаря мозговым стволовым клеткам. На самом деле мозг удивительно живуч, и он может починить себя сам – даже после такого тяжелого повреждения, как инсульт! Нейробиология открыла, как можно помочь мозгу восстановиться, и мы расскажем вам об этом на страницах книги. Больше того – можно

не ограничиваться только лишь тем, что надеяться на замедление упадка. В некотором смысле зрелый возраст дарит нам целый спектр новых возможностей, потому что мозг всегда сохраняет способность учиться, а мы можем постоянно становиться умнее и мудрее. Реализуя эти новые возможности, мы улучшаем качество своей жизни, и если по пути потеряем парочку нейронов, ничего страшного не произойдет.

Возьмем за отправную точку постулат, что само по себе старение не плохо и не хорошо. Все люди подвержены ему, что бы они ни делали, — при условии, конечно, что им повезет прожить достаточно долго. Вопрос не в том, состаримся ли мы, а в том, сумеем ли состариться правильно. Книга «Зрелый возраст: Руководство для новичков» поможет вам вступить во вторую половину жизни во всеоружии, с радостью и без страха. В нашей книге вы найдете методы оздоровления мозга, упражнения на остроту ума и правила, следуя которым вы с легким сердцем будете встречать каждый новый день. Читайте же!

## **Можно ли в таком возрасте чувствовать себя лучше?**

История Хелен похожа на множество других, что нам доводилось слышать. На пороге 60-летия ей стало казаться, что ее ум уже не так остер, как прежде. Говоря ее собственными словами, мозг словно заволокло туманом. С большим трудом находила она в памяти то, что раньше могла вспомнить быстро и без усилий. Изменился и характер: теперь она легко раздражалась и гневалась. Список физических недомоганий, одолевающих Хелен, неуклонно рос, и хотя ни одной серьезной болезни среди них не было, они подтачивали ее природную энергичность и оптимизм. Свой рассказ Хелен заключила словами, в которых звучало отчаяние и в то же время вызов: «Но ведь

я не такая, я лучше!» Однако когда общепринятые в таких случаях медицинские меры не помогли, она задалась вопросом: «Станет ли мне когда-нибудь лучше, или надо принять свое нынешнее состояние как неизбежную дань старости?»

Остановить ход времени вы не можете, но есть и хорошая новость: описанное Хелен ослабление умственных способностей не является нормой или неизбежностью. В ваших силах повлиять на то, как вы стареете. Хелен убедилась в этом, когда начала делать некоторые из упражнений, приведенных в этой книге: оцепенение, в которое погрузился ее мозг, постепенно прошло. Через считанные недели память Хелен улучшилась, туман в голове рассеялся, и к ней вновь вернулось ощущение контроля над жизнью. Это случилось с Хелен, это может случиться и с вами.

Ясность мышления можно обрести, научившись подстраиваться под естественный режим работы мозга. Дело в том, что он будет делать то, что привык. Когда мозг сосредоточен на положительных мыслях и развивается посредством жизнеутверждающих практик, тогда в нем просыпаются дремлющие до поры до времени ростки позитива и затем вырастают в новые, приносящие удовлетворение привычки. *Стать более деятельным, умным и даже, если хотите, жизнерадостным человеком – это гораздо проще, чем вы думаете.*

## **Принцип «Восток встречается с Западом»**

Так как же настроить свой мозг на то, чтобы обеспечить ясность мышления? Лучше всего сочетать новейшие достижения нейробиологии с нестареющими оздоровительными практиками, которые тысячелетиями поддерживали человечество в добром здравии. Вот тут-то и пригодятся уникальное образование и опыт авторов.

Я – Генри Эммонс, доктор медицины, практикующий интегративный психотерапевт. Получая медицинское образование, 30 лет назад я выбрал своей специальностью психиатрию, потому что считал ее наукой, которая помогает изучить и постичь всего человека – его тело, ум, сердце и душу. Меня привлекал комплексный подход, но к тому времени в психиатрии возобладали редукционистские течения, и она все больше фокусировалась на головном мозге (и отдельных химических веществах мозга), исключая сердце, душу и даже все остальное тело! Еще в начале врачебной практики я осознал, что психотерапия в таком виде не принесет пользы ни моим пациентам, ни мне. Я должен был найти другой путь.

Меня всегда больше интересовало здоровье, чем болезнь, поэтому я перенаправил свое внимание на то, что делает людей здоровее и счастливее, в частности на то, как мы ухаживаем за своим телом; на то, как мы связаны со своим разумом с его мириадами мыслей и эмоций; на то, насколько наши сердца живы и способны воспринимать все, что предлагаёт нам жизнь – и хорошее, и плохое. Как следствие, мне пришлось глубоко изучить такие отрасли знания, как комплексная диетология, медицина образа жизни, аюрведическая медицина и техники концентрации внимания. И все это пригодилось при изучении нейробиологии.

Последние 15 лет я вместе с моими коллегами по проекту «Партнеры в жизнестойкости» работал над тем, чтобы превратить эти разнородные дисциплины в доступные программы, помогающие людям преодолеть пресловутые проблемы с умственным здоровьем, не прибегая к лекарствам. Мои предыдущие книги «Из чего сделана радость» (The Chemistry of Joy) и «Из чего сделано спокойствие» (The Chemistry of Calm) детально описывают наши программы излечения депрессии и тревожности. Опираясь на западную

науку и восточную мудрость, они снимают покровы тайны с ментального здоровья и предлагают понятный план действий, который ведет не просто к победе над недугом, а гораздо дальше — к полноценной и радостной жизни. В книге «Зрелый возраст: Руководство для новичков» мы намерены сделать то же самое в отношении старения, при этом будем рассматривать человека комплексно и использовать как новейшие открытия в нейробиологии, так и испытанные техники концентрации внимания.

Мы хотим не только помочь вам сохранить побольше нейронов — мы стремимся к тому, чтобы, становясь старше, вы становились также счастливее и мудрее.

Я — Дэвид Олтер, доктор философии. Почти 30 лет я занималась нейропсихологией и психологией здоровья, а 15 лет назад я стал одним из учредителей центра холистической медицины «Партнеры в исцелении», где занимался изучением того, как наш мозг и разум влияют на здоровье и ежедневную деятельность. Уже давно мне стало ясно, что одной лишь психологией здоровья не достичь. Человек — это ум и тело, и в своей работе я искал методы, помогающие эффективно объединить их возможности для поддержания здоровья в целом. Вот почему я старался научить пациентов развивать их внутреннюю способность излечиваться и использовать мышление для перенастройки мозга. Свою главную профессиональную цель я по-прежнему вижу в том, чтобы помогать людям найти путь, который приведет их к более насыщенной, плодотворной и осмысленной жизни.

Мой интерес к разработке практических, наглядных шагов к обретению здоровья на основе знаний, полученных нейронауками, естественным образом вырос из того, что окружало меня с детства. Моя мать была учителем, отец — неврологом, и с ранних лет я ежедневно наблюдал за тем, как обучение

и работа мозга формируют жизни людей. В дальнейшем этот интерес привел меня к созданию оздоровительных программ, которые включали в себя изучение западного знания о мозге и применение практических приемов на базе традиций восточного целительства. Перечислю лишь несколько недугов, на излечение которых направлены такие программы: мигрень, хронические боли, расстройство пищеварения.

Хотя мои профессиональные взгляды и методы строятся в основном на базе нейронаук, при создании этой книги особую роль сыграла духовная традиция, в которой я был воспитан. Если говорить коротко, то она научила меня надежде. Писатель Эли Визель, лауреат Нобелевской премии, сказал: «Надежда — как мир. Это не дар от Бога. Это дар, который только мы сами можем дать друг другу». Я лично надеюсь, что эта книга — наш дар вам и что вы, читая ее и используя информацию и техники, о которых мы рассказываем на ее страницах, обретете новую надежду на воздаяние и счастье, ожидающие вас во второй половине жизни.

Авторы, врач и нейропсихолог, проработали вместе более четверти века, связывая воедино наивысшие достижения западной медицины с дополняющими их практиками исцеления тела и ума. Мы оба глубоко преданы общему делу, которое состоит в том, чтобы помочь людям обнаружить внутри себя мощные и зачастую неиспользуемые ресурсы и дать им навыки, благодаря которым они смогут жить спокойнее и радостнее. В книге «Зрелый возраст: Руководство для новичков» авторы делятся с вами своими идеями и опытом, наработанным за годы профессиональной деятельности.

В своей работе мы опираемся на фундаментальные открытия нейронаук за последние 15 лет. Теперь в нашем распоряжении куда более полная картина того, как действует и как устроен мозг. Например, многие из вас слышали

о нейропластичности — способности мозга перестраиваться в зависимости от внешних воздействий. Это означает, что мы от природы созданы так, чтобы изменяться и адаптироваться на протяжении всей жизни — мы никогда не перестаем учиться! Новый опыт побуждает наш мозг меняться, подстраиваться, создавать новые связи, и мы можем повлиять на качество и направление таких связей. Решениями, которые вы принимаете, ощущениями, которые вы ищете, и навыками, которые вы приобретаете через повторение, вы и так уже постоянно перенастраиваете свой мозг. Наша цель — показать вам, как использовать эти решения, ощущения и навыки для того, чтобы настроить мозг на более живое и острое мышление.

Но еще удивительнее то, что чем больше мы узнаем о мозге, тем больше подтверждений истинности традиционных и древних методов постижения ума находит наука. *Концентрация внимания* — один из важнейших элементов буддийского учения и практики — может быть измерена и изучена сегодняшними нейробиологами при помощи новейших средств визуализации мозга. И навыки *саморегуляции* важны не только для детей в классе; умение справляться со своими эмоциями ребенку необходимо, чтобы достичь успеха и счастья во взрослой жизни. Получается, что сегодня взаимодействие (и взаимное подкрепление) восточной традиции и западной науки движется в новом, неизведанном направлении. В области их пересечения и лежат те знания, с помощью которых мы работаем с нашими пациентами, и именно этими знаниями мы будем делиться с вами в книге «Зрелый возраст: Руководство для новичков».

Задумывая эту книгу, мы хотели объединить научные методы и мудрость тысячелетий в доступную для понимания систему ключевых идей и простых конкретных шагов, при помощи которых вы могли бы сохранить свой ум молодым

или, если нужно, перенастроить его. Эти шаги особенно полезны для тех, кто, подобно вам, хочет благоденствия во второй половине жизненного пути.

Когда Хелен начала делать те упражнения, к изучению которых мы с вами вскоре приступим, она раскрыла для себя секрет пластичности мозга и жизнестойкости разума. Нейробиология доказывает, что нервные цепи мозга созданы таким образом, чтобы распознавать повторяющуюся активность. И вот следствие: когда наш мозг делает что-то многократно, та его часть, что ответственна за это действие, становится сильнее. На чем мы фокусируем внимание, то и развивается.

Эту врожденную склонность к распознаванию повторяющихся последовательностей можно развить в весьма полезную привычку: например, мы можем приучиться замечать, как много хорошего делает для нас супруг или супруга, даже если при этом он или она имеет какие-то недостатки. А иногда мы можем применить заученные нами последовательности новым способом — при встрече с чем-то неожиданным, вроде случайной любезности со стороны незнакомца. Такая любезность вызовет в нас чувство благодарности, потому что мы способны обратиться к схожему прошлому опыту.

Но воспроизведение только лишь старых последовательностей работает против нас (как мы видели на примере Хелен), ведь тогда жизнь превращается в череду бесконечных повторов: все время одно и то же. Обыденность порой ведет к плохому самочувствию, к умственной апатии, и поскольку большинство последовательностей совершаются автоматически, вне поля нашего сознания, они легко могут стать препоной на пути личностного развития. Но история не должна заканчиваться на этом, так как мы — разумные существа, способные развиваться целеустремленно и преднамеренно. Трудно даже вообразить себе,

до какой степени мы можем изменить свой ум. Считается, что число возможных комбинаций связей между 100 млрд нейронов мозга, каждый из которых имеет до 10 000 связей с другими нейронами, превышает количество атомов во всей Вселенной! Последовательно и настойчиво следуя системе, описанной в этой книге, Хелен добилась того, что ее нейронные цепи начали выстраиваться нужным ей образом. Она выполняла нетрудные упражнения, за которыми следовали медитации с концентрацией на теле, и в результате почувствовала, как в ней вновь пробуждаются физические ощущения. Хелен заново обрела связь со своим телом посредством мыслей, чувств и мудрых эмоций, которые она теперь могла инициировать. Она почувствовала себя лучше не только физически: она также стала ясно и гибко мыслить.

История Хелен вовсе не уникальна. В вашей истории какие-то подробности будут иными, но задачи, которые решала Хелен, стоят и перед вами. Она искала воссоединения с собой и с жизнью; она искала смысл и цель; она искала удовольствие и новизну; и еще Хелен искала надежду и веру в то, что она сможет вести такую жизнь, в которой смогла бы полностью проявить все, на что способна.

## **Жизнестойкий мозг, активный ум, просветленное сердце**

В нашей культуре слова «мозг» и «ум» часто заменяют друг друга, но это два разных элемента человеческой сущности, каждый из которых требует особого подхода, если ставить перед собой цель стареть правильно. Краеугольными камнями благополучия в любом возрасте остаются *жизнестойкость, активность и просветленность*. *Жизнестойкость* зависит от мозга, *активным* должен быть ум,

а *просветленным* — сердце, что помогает поддерживать полноценные взаимоотношения с окружающими.

Что мы понимаем под жизнестойкостью? Это умение сохранять позитивный настрой и ощущение благополучия даже перед лицом серьезных неприятностей. Жизнестойким может быть только здоровый, хорошо работающий, то есть молодой мозг. Физиологическая способность к такой устойчивости встроена в него — она дана нам от природы. Но применение этой способности — функция живого, хорошо организованного, острого, другими словами — активного ума.

Давайте договоримся, что мозг является совокупностью физических аспектов вышеназванной пары: это анатомические структуры, физиологические функции и химические процессы, благодаря которым мы живем. Мозг подобен оркестру. Если он хорошо играет, а это случается, когда все музыканты отлично обучены, отдохнули перед выступлением и полноценно поели, то это означает, что мы жизнестойки. Если мозг функционирует на полную мощность, значит, в нашем распоряжении есть все элементы, из которых возникает многозвучная, волнующая, прекрасная музыка. То есть все, кроме одного. Можно собрать вместе лучших музыкантов мира с первоклассными инструментами, но ничего удобоваримого они не сыграют, если им на помощь не придет дирижер и не организует их игру так, чтобы они звучали гармонично. Это и есть функция ума.

Довольно непросто уяснить, что такое ум, поскольку он не так конкретен, как анатомия или химия. В нашем представлении ум служит руководящим принципом. Он состоит из ментальных, эмоциональных и социальных процессов, которые вместе могут порождать и расширять способность к радости. Подобно дирижеру, ум уделяет внимание каждой детали, но при этом не теряется в них. Ум видит общую

картину, а она включает в себя широкий спектр человеческих возможностей, которые, подобно отдельным нотам, могут сложиться в симфонический шедевр. Ум позволяет нам использовать тело и мозг для того, чтобы жить яркой и счастливой жизнью.

Действуя согласованно, молодой мозг и активный ум могут сотворить прекрасную музыку. Но можно ли считать ее прекрасной, если некому будет насладиться ею? Разве не в этом истинное предназначение музыки — найти иных слушателей, помимо ее творца? Вот где нам понадобится просветленное сердце. Именно оно ответственно за способность, которая есть у каждого из нас независимо от того, пользуемся мы ею или нет: способность развивать и поддерживать отношения с окружающими людьми, с самими собой и с полноценной жизнью. Через сердце мы можем полностью пробудиться к жизни и насладиться всеми преимуществами жизнестойкого мозга и кипучего, острого ума. Когда ум работает, а сердце просветлено, тогда мы можем достичь гораздо большего, чем устойчивости к жизненным невзгодам. Мы можем наслаждаться жизнью.

Метафора с оркестром иллюстрирует важный момент: ни ум, ни мозг по отдельности не принесут много пользы. И что хорошего в оркестре и дирижере, если нет слушателей? Итак, нам, всем и каждому, нужны одновременно все три элемента: жизнестойкий мозг, активный ум и просветленное сердце, и тогда мы будем здоровы и бодры, насколько это возможно, и будем наслаждаться жизнью до конца наших дней.

В ходе нашей работы мы постоянно встречаем людей, которые, подобно Хелен, задаются примерно одним и тем же вопросом, хотя формулировки могут отличаться: «Что мне сделать, чтобы в оставшиеся годы жить радостнее, стареть достойнее, видеть с большей ясностью и любить глубже?» Мы надеемся, что и вас волнует этот вопрос, и хотим предложить

ответ, содержащийся в девяти ключевых концепциях. Если вы будете следовать простым правилам и делать необременительные упражнения, то сможете сделать свой мозг жизнестойким, развить активный ум и обнаружить в себе просветленное сердце – и таким образом заложите основу для благоденствия.

## Как пользоваться этой книгой

Умение приводить мозг, ум и сердце в гармонию друг с другом становится в наши дни насущной необходимостью. Нам не хватает времени, внимания, сил, чтобы охватить все, что обрушивается на нас внешний мир, мы испытываем стресс, и это неудивительно: человеческая история не знала до сих пор столь стремительного развития. В какой-то степени этим объясняется вспышка хронических проблем со здоровьем, одолевающих людей по всей планете. А поскольку население стареет, ученые ожидают эпидемию возрастных заболеваний мозга, и общество не будет готово справиться с ней. Человечество стоит перед непростыми испытаниями, и сейчас как никогда важно культивировать в себе жизнестойкость и жизненную активность, чтобы уметь меняться и провести вторую половину жизни в благоденствии.

Несомненно, преклонные годы несут с собой определенные проблемы, это неизбежно. Однако существует верный способ преодолеть их, и основан он на нейробиологии, на внимании к естественным потребностям тела и мозга, на осознанности и концентрации. Вооруженные этим способом, вы пойдете к счастью, несмотря на все трудности пожилого возраста.

Предлагаемая вам книга поделена на четыре части. Первая содержит сведения, которые, как нам кажется, помогут читателям лучше понять последующие части. Из главы 2 первой части вы узнаете о структурах мозга, которые отвечают

за сознательную концентрацию внимания, а глава 3 научит вас применять это знание: в ней объясняется, как мы можем усилить свое восприятие жизни посредством направленного внимания.

Ядро нашего метода — это программа «Зрелый возраст: Руководство для новичков», описанная в частях с II по IV. Она состоит из девяти ключевых разработок на основе нейронаук, каждая из которых соотносится с одним из девяти шагов к обновлению и перенастройке мозга. Мы описываем по одному шагу в главе, при этом первые три шага (главы 4–6) направлены на формирование жизнестойкости мозга, следующие три шага (главы 7–9) помогают воспитать активный ум, а три последних шага (главы 10–12) посвящены просветлению сердца.

## **Девять шагов к остроте ума**

- 1. Молодой мозг любит движение.* В главе 4 вы узнаете, как физические упражнения и осознанное движение могут оказать благотворное влияние на здоровье мозга, качество ваших эмоций и энергичность.
- 2. Молодой мозг нуждается в отдыхе.* Чем старше мы становимся, тем чаще испытываем проблемы со сном. В главе 5 вы научитесь заряжать свой мозг энергией при помощи безопасных и естественных психофизических методов управления сном.
- 3. Молодому мозгу нужно хорошее питание.* Из главы 6 вы узнаете о продуктах для мозга, а также об осознанном подходе к питанию.
- 4. Молодой мозг любознателен.* В главе 7 мы обсудим, как полезны для мозга новизна, неожиданность и игра и как сделать так, чтобы все это присутствовало в вашей жизни.

5. *Молодой мозг сохраняет гибкость.* В главе 8 мы поговорим о нейропластичности — необыкновенной способности мозга меняться и адаптироваться на протяжении всей жизни. Развив эту способность, вы будете благоденствовать, несмотря на трудности, поджидающие всех нас в пожилом возрасте.
6. *Молодой мозг оптимистичен.* Каждого из нас природа наделила оптимизмом в большей или меньшей степени, однако мы можем развить это полезное свойство — и в результате получить значительные преимущества. В главе 9 мы опишем основные плюсы оптимистического склада ума и расскажем вам, как культивировать его в себе для повышения качества жизни.
7. *Молодой мозг умеет сопереживать.* Наш мозг создан, чтобы заботиться о других, быть великодушным и чутким, и когда у нас получается хорошо любить, мы испытываем счастье. В главе 10 мы обсудим искусство эмпатии и покажем вам, как с ее помощью вы можете привнести в свою жизнь больше радости.
8. *Молодой мозг поддерживает связи.* Люди — существа социальные, и наш мозг изменяется, когда мы находимся среди себе подобных. В главе 11 мы будем рассуждать о том, сколь необходимо для человека поддерживать полноценные отношения с другими людьми и развивать в себе чувство принадлежности к миру.
9. *Молодой мозг живет настоящей жизнью.* Глава 12 подводит нас к одной из самых важных составляющих благополучной жизни: умению быть самим собой. Настоящая, или аутентичная жизнь — плод всех остальных практик, но также она может быть самодостаточной целью, когда мы работаем над умением жить осознанно и полноценно, реализуя себя и позволяя выразиться самым глубинным своим способностям.

Эти девять шагов связаны логической последовательностью, и мы предлагаем вам изучать главы именно в таком порядке. Каждая часть дополняет сказанное ранее, и все вместе главы ведут нас от правил питания мозга к тренировке основных ментальных качеств, которые помогут мозгу оставаться молодым, а уму — активным, и в финале показывают, как использовать наш великий человеческий потенциал: быть открытыми жизни и окружающим, уметь любить по-настоящему и быть самими собой.

### **Вы не такие, вы лучше!**

Хелен узнала, что в ней имелись скрытые качества, которые позволили ей постепенно вернуться к полноценной жизни. В вас они тоже есть. У нее была сила. У нее было упорство. Эти качества поддержали ее способность противостоять трудностям. Возможно, она не согласится с этим утверждением, однако жизненные невзгоды не сломили ее. Она выразила очень важную мысль, когда сказала: «Я не такая. Я лучше». Вы тоже лучше, даже если пока не осознаете этого. Каждый из нас наделен врожденной жизнестойкостью, которая поможет нам вновь взять в свои руки контроль над жизнью. Если вы, подобно многим немолодым людям, чувствуете себя потерянными, то вам просто нужна подсказка, как вернуться на тропу благодеяния. Мы, авторы, тоже стареем и, как и вы, стремимся к тому, чтобы этот процесс шел красиво и правильно, поэтому нам хочется поделиться с вами всем, что мы знаем. Даже в самом преклонном возрасте можно иметь молодой жизнестойкий мозг, активный мудрый ум и радостное, просветленное сердце. Наша книга обещает вам это.

## Глава 2

# Созданный временем

Как наш мозг стал тем, что он есть сегодня

Построение мозга – грандиозная задача.

*Дэвид Линден*

## Ключевые идеи

- В мозге современного человека можно найти элементы мозга всех существ, когда-либо населявших Землю.
- Каждый отдел мозга специализируется на выполнении своего круга задач, но только задействовав все отделы, человек способен достичь вершины своих возможностей, и это особенно заметно в преклонном возрасте.
- Одним из условий полноценной работы мозга является умение нажать на мысленный тормоз, прежде чем ответить на эмоциональный или ментальный стимул.
- Мозг будет здоровым даже в восьмой и последующих декадах жизни, если щедро снабжать его интересными задачами и новыми ощущениями.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Полутоннажный источник бесконечных возможностей

Не правда ли, трудно представить: внутри нашего черепа находится то, что ученые называют «полутоннажный» — студенистый объект серого и белого цвета, который плавает в соленом море спинномозговой жидкости и контролирует все до единого аспекты нашего существования? Уже сотни миллионов лет мозг находится в процессе непрерывного формирования, и началось оно задолго до того, как появился современный человек или даже его древние предки. Нынешний человеческий мозг — самый последний и величайший результат множества экспериментов на протяжении истории всех форм жизни на Земле.

Чтобы вы лучше поняли, как поддерживать свой мозг в состоянии отменного здоровья, авторы хотели бы предложить вам краткий обзор истории и функций мозга современного человека. Не волнуйтесь, для понимания этого обзора не требуется глубоких познаний в нейробиологии. Когда вам станет известно о некоторых способностях вашего мозга, перед вами откроется истина: в человеке, как в хорошем вине, с возрастом созревают определенные свойства, и если использовать их правильно, они сделают его жизнь более счастливой и полной.

Наш мозг состоит из миллиардов клеток, называемых нейронами, которые объединены между собой триллионами взаимосвязей. Эти взаимосвязи образуют в мозге электрическую и химическую системы — сложные, тонкие, формирующиеся нашим опытом и общением с другими людьми. Именно благодаря тому, что на протяжении всей жизни мы общаемся с окружающими, наш мозг может развиваться до глубокой старости.

Этот удивительный орган контролирует и регулирует все происходящее в нашем теле и разуме, вплоть до мельчайших деталей, в том числе и процессы, отвечающие за продление нашей жизни. Составляя всего 2% массы тела, мозг потребляет 20–30% энергии! Если обеспечение энергией прерывается хотя бы на мгновение, человеку грозит обморок (а то и кое-что похуже, если кровоток не возобновится достаточно быстро). Кроме того, мозг дает нам возможность порождать и выражать идеи. Он помогает реагировать на мир вокруг нас. Но самая важная функция этого органа состоит в том, чтобы создавать глубокие, наполненные любовью и длительные отношения, которые придают жизни смысл и цель.

Когда мы стареем, наш мозг становится другим. Во второй половине жизни его быстродействие снижается, и мы замечаем это, когда не можем сразу вспомнить слово или с трудом учим что-то новое. Но мы можем влиять на то, как меняется наш мозг, чтобы сберечь хотя бы долю его юношеского напора и укрепить другие его свойства, компенсируя неминуемое замедление. Если мы хотим сохранить в пожилом возрасте остроту ума и восприятия, нам следует уделять мозгу не меньше внимания, чем сердцу, коже, мышцам и иным частям тела. И тогда нам не придется испытать смятение — или, хуже того, страх — при появлении первых признаков того, что наш мозг меняется.

## Что это — Альцгеймер?

Брайану было за 60, когда он задал короткий вопрос, страшавший всех людей пожилого возраста: «Что это — Альцгеймер?» На эту мысль его навели изменения в его ментальных способностях, произошедшие в последние несколько лет. Например, ему стало труднее выискивать в памяти

имена, названия мест, события. Нужные слова будто вертесь на кончике языка, но оставались неуловимыми. Беседуя с группой людей, он не всегда мог уследить за свободно текущим разговором и то просил, чтобы ему что-то повторили, то вовсе терял нить беседы и стоял среди собеседников словно чужак, ничего не понимая. Еще он начал замечать, что стал рассеянным: все чаще случалось так, что, войдя в какую-то комнату своего дома, он не мог вспомнить, зачем отправился туда. Но Брайан не знал, что с точно такими же явлениями сталкивается множество людей его возраста или старше и что зачастую явления эти вызваны сменой режима работы мозга и не имеют ничего общего со столь пугающей всех болезнью Альцгеймера!

Авторам довелось обследовать тысячи 60-, 70- и 80-летних пациентов, и каждый день они сталкивались со страхами вроде тех, что беспокоили Брайана. В нашей культуре старение и смерть — страшная перспектива, и свидетельством тому служат миллиарды долларов, потраченные в поисках источника вечной молодости. Однако Брайан не просто страшился умереть: его пугало то, как он умрет в случае, если у него диагностируют болезнь Альцгеймера, которая приводит к медленному угасанию умственных и физических функций. Ослабление памяти может быть предвестником печального будущего, и страх перед ним разделяют многие из нас.

Едва замаячит на горизонте размежеванный, менее изнуряющий темп жизни, едва минуют непростые годы воспитания детей или построения карьеры, едва появится надежда на более спокойные удовольствия, как в людях вроде Брайана просыпается страх, что их мечты будут разрушены спадом умственных способностей. Он выразил его так: «Как будто мой собственный мозг предает меня».

К счастью, на короткий тревожный вопрос Брайана был дан столь же короткий, но утешительный ответ: «Это

не Альцгеймер». (И такой ответ звучит гораздо чаще, чем вы могли бы подумать.) У Брайана будто гора с плеч свалилась. Но потом на смену чувству облегчения пришли новые вопросы: «Если это не Альцгеймер, то что происходит? Почему я так изменился? Можно ли что-то с этим поделать, и если да, то что?»

Хотя страхи Брайана выражались прямым вопросом, требующим однозначного ответа, — «У меня есть Альцгеймер или нет?», суть проблемы тоньше. Если называть вещи своими именами, то на самом деле Брайан спрашивал вот о чем: «Это конец?»

Болезнь Альцгеймера считается неизлечимым недугом. Этот диагноз означает полную и необратимую потерю контроля над своим разумом и будущим. Кто из нас не содрогнется, увидев такую перспективу?

Но как станет ясно из последующих глав книги, это мнение ошибочно сразу по нескольким пунктам. Во-первых, даже с подтвержденным диагнозом болезни Альцгеймера можно многое сделать для сохранения качества жизни<sup>1</sup>. Во-вторых, страх перед Альцгеймером нередко маскирует целый букет опасений, касающихся старения: «Я стану немощным. Я не смогу ухаживать за собой. Я потеряю самостоятельность». Этот перечень страхов можно продолжать бесконечно.

Как будет показано в дальнейшем, мозг — исключительно жизнестойкий орган, который жаждет учиться и расти вместе с нами на протяжении всей нашей жизни. Но нельзя рассчитывать на то, что это будет происходить само собой. Мы же не садимся в машину, ожидая, что она сама отвезет нас туда, куда нам надо. В обоих случаях от нас требуется активное участие и управление процессом, ну а до инструментов, которые помогут вам добраться к месту назначения с большим запасом жизненных сил, рукой подать.

Подобно Брайану, мы можем трансформировать страх в позитивные действия, которые вернут нас на путь самореализации и счастья. Но прежде чем мы узнаем, как лечить мозг, давайте сначала поближе познакомимся с этим самым важным человеческим органом.

## Как выглядит здоровый мозг?

Когда и как мозг приобрел свою нынешнюю форму? Из каких элементов он создавался на протяжении бесчисленных поколений? Как эти структуры мозга влияют на наши ежедневные решения, на качество отношений с окружающими и миром, на стремление к счастью или на способность восстанавливаться после неизбежных потерь? И как мы можем использовать свой мозг, чтобы получать удовлетворение от жизни сотню лет, а то и дольше?

Чтобы осознать бесконечную сложность человеческого мозга, можно представить его в виде слоев и структур, которые формировались сотни миллионов лет в ходе эволюции. Выделяют четыре уровня развития, отражающих основные стадии этого процесса:

- инстинктивный мозг;
- эмоциональный мозг;
- адаптивный мозг;
- сопереживающий, социальный мозг.

### Инстинктивный мозг: наша внутренняя игуана

Сожмите ладонь в кулак. Этот кулак представляет собой низшую, самую древнюю из четырех стадий развития мозга, известную как *рептильный мозг*. Его еще называют

инстинктивным мозгом, потому что он контролирует наши примитивные, простейшие инстинкты. Другими словами, эта структура регулирует базовые жизненные функции вроде дыхания, сердечного ритма, расслабления мышц и основного обмена веществ; уровень возбуждения (например, насколько мы бодры и активны в любой момент времени); способность распознавать стимул и быстро определять, проигнорировать ли его или выдать моментальную автоматическую реакцию. Никаких чувств. Никаких сложных переживаний. Никаких сознательных мыслей. Никаких внутренних дебатов относительно того, что делать, когда мы ежедневно принимаем множество больших и малых решений.

Таков мир инстинктивной реакции – мир физического действия без сознательной мысли. Инстинкты быстры и неизменны: в ответ на конкретный стимул вновь и вновь воспроизводится один и тот же ответ. У этой системы есть свои преимущества. Например, почти каждому из нас доводилось мучиться с принятием важного и сложного решения. Способность действовать моментально, не перебирая до бесконечности списки за и против, может показаться привлекательной. Однако цена этой способности такова, что мало кто согласится заплатить ее. Для этого нужен крайне упрощенный мозг. Как сказал однажды известный ученый Лайелл Уотсон: «Если бы мозг был настолько прост, что мы сумели бы его понять, тогда мы сами были бы настолько недалекими, что все равно ничего не поняли бы». Но нам повезло: мозг вышел на следующий уровень, который сделал нас более совершенными существами, имеющими больше вариантов реакции на внешние стимулы, что, в свою очередь, дало нам больше шансов на выживание.

## Эмоциональный мозг: сплетая воедино память и чувство

Следующий уровень, известный как *лимбический* мозг (или эмоциональный мозг), знаменует собой гигантский скачок вперед в ходе эволюции. Чтобы наглядно представить его, обхватите свой сжатый кулак ладонью другой руки. Получившаяся конструкция включает в себя все старые части (сомкнутый кулак), а также содержит новый элемент (ладонь вокруг кулака). С этим новым элементом становятся возможны эмоциональные переживания и регуляция. Различные состояния чувствования, испытываемые нами, обусловили такие виды сложного поведения, как забота о детях и их воспитание, объединение в социальные группы, а также способность участвовать в игре. (Значимость игровой деятельности для поддержания здоровья мозга будет раскрыта в главе 7.) Именно лимбические структуры делают нас людьми: благодаря им мы можем *чувствовать*, и эти чувства подводят нас к более сложным и благотворным формам поведения.

Эмоциональное переживание иногда называют *аффектом*, имея в виду состояние чувствования без оценочных, сознательных аспектов переживания, которые мы обычно ассоциируем с эмоцией. Эмоция связана с ощущением, но это не одно и то же. Например, боль, которую вы чувствуете, наступив случайно на осколок стекла, — это ощущение. Пона-чалу у нас нет никаких эмоций, никаких оценок, никаких страхов, просто нервы в стопе, которые ощутили порез кожи стеклом, передали сигнал через спинной мозг рептильному мозгу. Это и есть только что изученный нами инстинктивный мозг в действии.

То, что происходит потом, показывает, как наш мозг поднялся от инстинктивного уровня до эмоционального. Когда вы почувствовали, что осколок стекла проткнул вашу

стопу, ощущение боли почти сразу же уступает место эмоции *страха*. Это состояние страха блокирует все остальные соображения — оно ставит сигнал о боли/страхе на первое место по отношению ко всему, чем может в этот момент заниматься ваш мозг. В этом состоит одна из ключевых функций наших эмоций: они помогают нам сосредоточиться на том, что сейчас наиболее важно и срочно. Они подсказывают мозгу, какой из сигналов продвинуть в начало очереди, на что направить внимание и энергию, необходимые для наиболее эффективных действий в данной ситуации.

Но эмоции — не единственное, чем занимается наш эмоциональный мозг. Еще он может превратить испытанное ощущение в мотивацию. Давайте вернемся к стопе, порезанной стеклом. Она все еще передает сообщения о боли, сопровождаемые теперь чувством страха. Сочетание этих двух стимулов вызывает новую реакцию: через позвоночник в головной мозг летят электрические сигналы и создают сильный побудительный посыл, который заставляет вас перенести вес тела на здоровую ногу и нагнуться, чтобы тщательно изучить полученную травму.

А что, если вы не в первый раз наступили на стекло? Что ж, тогда мотивация будет еще сильнее. *Память* о том прошлом опыте может усилить эмоциональную реакцию и повысить мотивацию и готовность действовать. Память — способность сохранять в нервной системе информацию о пережитом для применения в будущем — присутствовала еще в мозге первобытных существ. Она дает два важнейших преимущества в борьбе за выживание: благодаря ей существо помнит, к чему можно приближаться (например, к еде) и чего следует избегать (например, хищников). Но сама по себе память принесет мало пользы, если только она не будет мотивировать существо предпринять необходимое *действие*, связанное с воспоминанием.

Таким образом, эмоциональные состояния, маркируя самые важные стимулы, привели к крупнейшему эволюционному достижению: мы умеем расставлять приоритеты, мы знаем, чем заняться в первую очередь. Когда столько внешних воздействий борется за наше внимание, эта способность дает человеку огромное адаптивное преимущество.

Страх Брайана перед болезнью Альцгеймера и мрачным будущим, которое он себе вообразил, на время парализовал его. Он не мог перейти к действию, не мог вернуться к обычной жизни. Страх затмил все другие возможности, а мысли Брайана сосредоточились на распространенных негативных представлениях, которые в целом сводились к тому, что его привычной жизни наступает конец. Но как только основания для этого страха были деликатно, но твердо разрушены, Брайан смог направить ум на поиск информации о том, что ему следует делать, чтобы его будущая жизнь была более полноценной.

На терапевтических сеансах Брайан узнал, какие действия он в состоянии предпринять. Не менее важно было скорректировать его рефлексивную и преувеличенную реакцию на страх. Как уже говорилось, когда активирован страх, он заставляет нас направить все внимание на источник страха и либо бороться с ним, либо бежать от него. У Брайана в таких случаях срабатывал рефлекс бежать. Позволяя страху так влиять на его жизнь, Брайан тем самым позволял ему заслонять все иные, более гибкие, более адаптивные и благотворные возможности. Следовательно, ему нужно было развить в себе устойчивость к стрессу, то есть способность переносить трудные обстоятельства, не впадая в отчаяние. Глава 3 расскажет о том, как направить свое внимание туда, где оно вам нужно. Это и есть основа для выработки устойчивости к стрессу и ключевой элемент жизнестойкости.